

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญ	ฉ
สารบัญตาราง	
สารบัญภาพ	
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	4
วัตถุประสงค์การศึกษา	5
สมมติฐานการศึกษา	5
ขอบเขตการศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
<b>บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>7</b>
การฝึกสมรรถภาพทางกาย	7
หลักการฝึกพลัยโอเมตริก	11
การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการฝึกพลัยโอเมตริก	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
<b>บทที่ 3 วิธีดำเนินงานศึกษา</b>	<b>17</b>
กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา	17
วิธีดำเนินการศึกษา	17
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	19
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
ระยะเวลาในการศึกษา	20

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	21
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	27
สรุปผลการศึกษา	28
อภิปรายผลการศึกษา	28
ข้อเสนอแนะ	30
บรรณานุกรม	31
ภาคผนวก	33
ภาคผนวก ก โปรแกรมการฝึกพลั้ยโอมะตริกและโปรแกรมการฝึกแผ่นยางยืด	34
ภาคผนวก ข เครื่องมือและอุปกรณ์การทดสอบ	36
ภาคผนวก ค ท่าที่ใช้ในการฝึกพลั้ยโอมะตริกและท่าที่ใช้ในการฝึกแผ่นยางยืด	38
ประวัติผู้เขียน	48

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 การเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการฝึก แผ่นยางยืดร่วมกับพลัซโอมेटริก เป็นเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มที่ 1	22
2 การเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการฝึก พลัซโอมेटริกเพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มที่ 2	22
3 เปรียบเทียบผลต่างของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาภายหลังการฝึก ตามโปรแกรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มที่ 1 และ กลุ่มที่ 2	23
4 การเปรียบเทียบพลังกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการฝึกแผ่นยางยืดร่วม กับพลัซโอมेटริก เป็นเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มที่ 1	23
5 การเปรียบเทียบพลังกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการฝึกพลัซโอมेटริก เพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มที่ 2	24
6 เปรียบเทียบผลต่างของพลังกล้ามเนื้อขาภายหลังการฝึกตามโปรแกรม เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มที่ 1 และ กลุ่มที่ 2	24
7 การเปรียบเทียบความสูงที่ได้ก่อนและหลังการฝึกแผ่นยางยืดร่วมกับ พลัซโอมेटริก เป็นเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มที่ 1	25
8 การเปรียบเทียบความสูงที่ได้ก่อนและหลังการฝึกพลัซโอมेटริก เพียงอย่างเดียว เป็นเวลา 8 สัปดาห์ของกลุ่มที่ 2	25
9 เปรียบเทียบผลต่างของความสูงที่กระโดดได้ ระหว่างกลุ่มที่ 1 และ กลุ่มที่ 2	26

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 เครื่องมือ Back and leg dynamometer	37
2 เครื่องมือ vertec vertical jump tester	37
3 วิธีการทดสอบ Margaria-Kalaman Power Test (Ztair-stepping power test)	37
4 Tuck Jump With Heel Kick	39
5 Lateral Jump With Single Leg	40
6 Double Leg Hops	41
7 Lateral Jump Over Barrier	42
8 Combination Bounding With Double Arm Action	42
9 Diagonal Cone Hops	43
10 Depth Jump Over Barrier	43
11 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าขา	44
12 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน่อง	45
13 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการงอสะโพก	45
14 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเหยียดสะโพก	46
15 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหุบขา	46
16 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกางขา	47